

《大学生心理健康教育》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787304052133

10位ISBN编号：7304052139

出版时间：2011-8

出版社：中央广播电视大学出版社

作者：王祯雁 编

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《大学生心理健康教育》

内容概要

《大学生心理健康教育》随着时代的发展和社会的进步，人们对人才的素质要求越来越高。21世纪是数字化时代，是信息与生命科学的时代，是知识经济的时代。面对机遇的增多、竞争的加剧，大学生的心理健康问题，越来越成为现代人才教育中的一个重点。

心理素质是人才素质的一个重要组成部分。所谓心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。社会主义现代化建设需要各级各类各层次人才。提倡素质教育，丝毫不排斥英才教育，但非智力因素（如健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、崇高的理想、优良的性格和良好的习惯等智力之外对智力活动产生效应的心理因素）对智力活动有着明显的促进或阻碍作用。智力因素和非智力因素的协调发展是人才成长的理想机制。可以说，心理素质决定着人才的层次和水平。

书籍目录

- 第一章 心理健康概述
 - 第一节 心理健康基本知识
 - 第二节 大学生心理健康标准
- 第二章 自我认识与发展
 - 第一节 自我意识的形成
 - 第二节 认识自我
 - 第三节 接纳自我
 - 第四节 加强自我意识的修养
- 第三章 塑造健康的人格
 - 第一节 常见的人格障碍及矫正方法
 - 第二节 认识气质
 - 第三节 大学生的性格特征
- 第四章 学习心理的调适
 - 第一节 学习心理概述
 - 第二节 大学生常见学习心理问题及调适
- 第五章 培养健康的情绪状态
 - 第一节 情绪与心理健康
 - 第二节 大学生常见的情绪问题及心理调适
- 第六章 建立和睦的人际关系
 - 第一节 人际交往概述
 - 第二节 大学生人际交往中常见的心理问题
 - 第三节 培养良好的交际心理
 - 第四节 自觉遵循交往原则
 - 第五节 克服自我中心
 - 第六节 讲究交往艺术，增强人际吸引
 - 第七节 人际交往中的心理效应
- 第七章 恋爱与性心理
 - 第一节 大学生恋爱心理概述
 - 第二节 奇妙的“异性效应”
 - 第三节 大学生恋爱常见问题及心理调适
- 第八章 性心理与健康
 - 第一节 大学生性心理概述
 - 第二节 大学生性心理的常见问题及分析
 - 第三节 健康性心理的维护
- 第九章 压力及挫折的应对
 - 第一节 压力与身心反应
 - 第二节 压力源与压力应对方式
 - 第三节 挫折与挫折承受力
- 第十章 择业心理
 - 第一节 大学生择业的心理准备
 - 第二节 大学生择业常见的心理问题及分析
 - 第三节 大学生择业心理的调适

章节摘录

版权页：插图：从个体的内部状态讲，个体在身体健康状态良好（即生理健康）时就表现为机体各系统的正常，在这种情况下，机体各系统，包括内脏器官对神经系统以及大脑均有一种良好的刺激，这种机体各系统对神经系统和大脑的良好刺激会引起各体的适应感，从而使个体体验愉快的情绪，对其心理健康产生积极的促进作用。同时，在个体身体健康状态良好的情况下，机体的内分泌系统处于一种适宜的状态，即对机体的生理、心理能产生各种影响的激素分泌正常、适宜，而正常、适宜的激素分泌可以是个体的情绪等心理活动处于一种稳定状态。这是保证心理健康的一个重要的条件。从个体外部因素讲，个体在身体健康状态良好的情况下，对外界的各种刺激，即使是负性的刺激也会产生一种良好的反映。在这个过程中，良好的身体状况似乎起了一个“有色眼镜”的作用，它不但使个体对良性、中性的刺激产生良性的反映，而且也会使个体对负性的刺激产生良性的反映，从而使个体产生愉快的情绪。此外，健康的身体还可增强个体的体力，扩大其活动范围，增大对外部世界的“探索反应”，从而激发其活动兴趣。广泛的活动兴趣是个体心理健康的标志之一。2.消极影响身体健康对心理健康的消极影响可以在个体出现生理上的轻微不适时表现出来，主要表现在以下几个方面：（1）由于意外的脑外伤、大脑的其他病变、急性和慢性病变等引起个体神志不清、定向能力和记忆能力减退、智力活动下降、行为失控。（2）内分泌系统失调引起的心理及行为的异常。（3）其他疾病导致的情绪稳定性下降、行为控制能力减弱、对外界兴趣缺乏、暗示性比平时增高、变的敏感多疑等。

《大学生心理健康教育》

编辑推荐

《大学生心理健康教育》是全国高等职业教育规划教材之一。

《大学生心理健康教育》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com